

Jacky`s eigenes Fusspflege - Programm

Unsere Füsse sind ein faszinierendes Wunderwerk der Natur, das Fundament unseres Körpers und nicht einfach nur seine „Endstücke.“ Gesunde Füsse schenken uns Mobilität und Lebensfreude, sie sind die Basis für ein gesundes und aktives Leben.

Leider wird ihnen oft erst dann genügend Aufmerksamkeit geschenkt, wenn sie Probleme machen oder Schmerzen verursachen. Von Hühneraugen, Schwielenbildung über Senk-, Knick- oder Spreizfuß bis hin zu Schweißfüßen, Nagelpilz und offenem, diabetischem Fuß reicht die Palette.

Wie den übrigen Körper können unsere Füsse durch eine säurelastige Ernährungs- und Lebensweise (und falsches Schuhwerk!) leiden und „krank“ werden. Zwei typische Symptome sind Fusspilz und übelriechende Schweißbildung, beidem können Sie mit den richtigen Massnahmen den Garaus machen.

Drei Wochen lang:

Täglich 30 – 60 Minuten ein basisches Fussbad machen, anschliessend und prophylaktisch ein bis zweimal pro Woche. Wenn Sie am Abend zu Hause sind, fernsehen, lesen oder am Computer arbeiten, machen Sie gleichzeitig das Fussbad. 1 EL Basensalz mit ca. 5 Liter warmem Wasser vermischen.

Der basische **VitaBase Fussbalsam** unterstützt die umfassende Fusspflege, einfach nach dem Fussbad oder Duschen sanft einmassieren. Bei geschwollenen Knöcheln Balsam bis Mitte Wade auftragen.

Einmal pro Woche:

Vor dem Schlafengehen ein Fuss-, Gesicht- und Ganzkörperpeeling machen. Unser basisches VitaBase Badesalz ist so fein gemahlen, dass es auch für ein Peeling im Gesicht angewendet werden kann. Für den ganzen Körper 3 EL basisches Badesalz in ca. 100 – 150 ml kaltgepresstes Speiseöl einrühren.

Nach dem Duschen / der Gesichtsreinigung Körper und Füsse damit einreiben, Gesicht, Hals und Dekolletée ganz sanft mit kreisenden Bewegungen einmassieren. Das Peeling abspülen, Öl auf der Haut lassen!

Backpulver:

Für einen basischen Puffer und gegen Schweißgeruch Backpulver oder Natrium – Bikarbonat in einen Salzstreuer geben und die Schuhe jeweils vor dem Anziehen innen gleichmässig damit bestreuen.

Fusspilz:

Fusspilz geht immer mit einem schwachen Immunsystem einher und sollte deshalb nebst den basischen Fussbädern ganzheitlich angegangen werden. Den Nährboden entziehen durch basische Körperpflege, basenbetonte Ernährung, genügend Wasser trinken, eine Darmkur machen. (Im Shop unter „Darmgesundheit“ als 3 - er Set mit Preisvorteil erhältlich.)

Jacky`s Geheimtipp:

Sowohl gegen Fusspilz wie Schweißgeruch hilft ein günstiger Trick; Nach dem normalen Waschgang Socken, Strümpfe, Feinstrumpfhosen usw. noch nass in eine Badesalzlauge legen. (Pro 1 Liter heisses Wasser 1 TL basisches Badesalz auflösen.) Zuerst die hellen und weissen Teile 10 Min. einweichen, gut auswringen und trocknen lassen, anschliessend dasselbe mit dunklen und schwarzen Teilen durchführen. Ziehen Sie nur noch ausschliesslich so behandelte Teile an, Ihre Haut und Ihre Füsse werden es Ihnen danken!

Gegen Hornhaut:

Ich entferne Hornhaut mir dem elektrischen Hornhaut-Entferner von Scholl, wirklich empfehlenswert. Und zu Hause laufe ich grundsätzlich nur barfuss oder in Baumwollsocken herum, weil meine Füsse es verdient haben!

In diesem Sinne alles Liebe und herzliche Grüsse

Ihre Jacky Gehring